

Un postparto sano

Dar a luz es al mismo tiempo cansado y emocionante. Tras el parto, puedes sentirte muy cansada y a consecuencia de los cambios hormonales también muy sensible emocionalmente. Físicamente, te puedes encontrar muy dolorida, sobre todo si te han tenido que dar puntos. Uno de los profesionales sanitarios que te atienden se asegurará de que te estás recuperando y te ayudará a responder a las preguntas que te plantees sobre tu salud y la del bebé. El propósito de estas páginas es el de servir de guía sobre cómo mantener un estilo de vida saludable tras dar a luz. Puedes sentir que no tienes la suficiente energía para cuidar de tí misma. Es esencial que lo hagas, para poder cuidar y disfrutar de tu nuevo bebé y del resto de la familia.

Continua con una dieta saludable

Es muy importante mantener una dieta saludable. No sólo es necesaria la energía a corto plazo para cuidar de tu bebé, sino que una dieta saludable te aportará beneficios a largo plazo para tí y para tu familia. Puedes sentir que no dispones del tiempo para cocinar pero puedes intentar realizar comidas rápidas sanas como patatas asadas con una gran variedad de rellenos (p.e. atún o judías con salsa de tomate).

Una dieta saludable

- **Pan, otros cereales y patatas** (incluyendo los cereales del desayuno, pasta y arroz). Este tipo de alimentos deben constituir la parte principal de tu dieta.
 - **Fruta y vegetales** (incluyendo las variedades tanto frescas, congeladas como enlatadas, frutos secos y zumos). Ingiere al menos cinco porciones al día (un zumo de frutas equivale a una porción independientemente de lo que bebas al día).
 - **Leche y lácteos.** Come o bebe cantidades moderadas y elige siempre que sea posible productos desnatados.
 - **Carne, pescado y alternativas.** Entre las alternativas se incluyen los huevos, judías y lentejas, nueces y proteínas vegetales. Ingiere cantidades moderadas y siempre elige los productos bajos en grasa. Intenta comer al menos una porción de pescado azul (p.e. sardinas o salmón) a la semana.
 - **Alimentos que contienen grasas y azúcar.** Consúmelos ocasionalmente, bien de forma poco frecuente o en pequeñas cantidades.
-

Tu peso y figura

Tu cuerpo ha sufrido enormes cambios durante los pasados nueve meses y es la hora de ponerlo en forma. Puede costarte otros nueve meses o más.

Inmediatamente tras el parto, tu abdomen será bastante más voluminoso que antes de estar embarazada. Una dieta saludable y el ejercicio regular te ayudarán, pero intenta no perder peso. Cuidar a un recién nacido puede ser muy cansado y el intentar perder peso puede convertirlo en un trabajo mucho más cansado y duro de lo que debe ser.

Lactancia materna

Una dieta saludable es especialmente importante si te decides por la lactancia materna. No intentes perder peso. La lactancia materna es exigente y el ponerse a dieta puede hacerte sentir mucho más cansada. La lactancia materna hace uso de la grasa almacenada durante el embarazo y conseguirá que recuperes tu figura original de forma natural. Sin embargo, necesitarás todavía más calorías para cumplir con las exigencias de la lactancia materna y tu apetito puede aumentar también. El Departamento de Sanidad aconseja consumir unas 450 calorías más al día durante el primer mes, 530 extra durante el segundo y 570 extra durante el tercero para cubrir los requerimientos de tu bebé. Basa tu dieta en una guía de alimentos saludables y come cuando sientas que lo necesitas, realizando pequeñas comidas durante el día más que una gran comida a la tarde.

También puedes sentir más sed durante el periodo de la lactancia materna, particularmente durante el propio amamantamiento. Intenta beber agua en vez de té o café.

Ahora puedes consumir los alimentos que durante el embarazo se aconsejaba que no tomaras (p.e. quesos y paté) porque tu bebé no está en contacto directo con tu flujo sanguíneo. Sin embargo, todo lo que bebas o comas pasará a la leche. Piensa que algunos alimentos o bebidas pueden molestar a tu bebé y debes evitarlos.

Es una buena idea no beber demasiado alcohol y debes intentar no ingerirlo antes de una toma. La recomendación actual es no consumir más de ocho unidades a la semana y no más de dos unidades al día (Una unidad = media pinta de cerveza o sidra; un vaso de vino).

La cafeína puede irritar al bebé así que mantén el consumo de café, té y colas bajo.

Intenta no fumar, ya que la nicotina pasará al sistema sanguíneo del bebé.

Si tu, tu bebé, el padre o niño previo presenta una historia de polinosis, asma, eccema o cualquier otra alergia, intenta evitar los cacahuetes y comidas que los contengan.

Es importante revisar con tú médico de familia o farmacéutico que los fármacos que puedas consumir sean seguros mientras amamantas.

Ejercicio

Si te encuentras cansada, probablemente no te apetezca hacer ejercicio, pero el ejercicio relaja, ayudará a que tu cuerpo se recupere, asegurará que estés en forma y te hará sentir mejor. Hazte una revisión con algún profesional sanitario antes de comenzar con el ejercicio tras el parto. Caminar es lo ideal. Está a puerta de calle,

no necesitas coger el coche hacia ningún sitio y no necesitas buscar a nadie para que cuide a tu bebé. Natación, clases de ejercicio postparto o videos de ejercicios son otras sugerencias. Si no te han enseñado en el hospital a realizar ejercicios postparto, pregunta a tu matrona. Te ayudarán a mejorar tu figura y a fortalecer tus músculos.

Ejercicios del suelo pélvico

Es muy frecuente que te sea difícil controlar tu vejiga tras el parto, particularmente cuando tosas, te rías o estornudes. Es esencial que realices ejercicios del suelo pélvico todos los días para que te ayuden con este problema.

Descanso

Cuidar a un recién nacido es muy exigente. Tu cuerpo también se está recuperando del embarazo y del parto y si estás amamantando también durante la noche puedes acabar agotada. Es esencial que descanses. Puede ser tentador aprovechar el tiempo para otras tareas mientras el bebé duerme, pero es muy importante que duermas o descanses.

Haciendo frente a los cambios

Tu vida cambiará dramáticamente. No tengas expectativas que no sean realistas. Habrá días en los que no serás capaz de terminar nada de lo que comiences y días en los que sentirás que no eres capaz de nada. Tendrás que aprender a aceptarlo, especialmente si eres muy perfeccionista, o te sentirás hundida. Simplemente, no dispondrás del tiempo para hacerlo todo y tendrás que dejar abandonadas algunas cosas un poco.

Tus sentimientos

Los cambios de tus niveles hormonales pueden hacerte sentir triste, irritable, deprimida y cansada. A menudo, entre los tres y cinco días después de dar a luz, te sentirás particularmente baja de moral y sensible. Este es el periodo de tiempo conocido como 'baby blues' y se piensa que es producido por los cambios bruscos de tus niveles hormonales. Intenta descansar tanto como puedas, comer de forma saludable y aceptar las ofertas de ayuda.

Si te sientes deprimida con frecuencia y durante un periodo de semanas o meses, es importante que hables con algún profesional sanitario.

Apoyo

El apoyo es esencial, sobre todo durante los primeros días y semanas. Además de con tu equipo sanitario (p.e. enfermera domiciliaria) puede ser beneficioso que hables con otras madres. Tu enfermera puede ponerte en contacto con grupos de madres y recién nacidos locales.

Otros recursos de ayuda

Para aconsejarte sobre otros temas, p.e. problemas médicos, sexo y anticoncepción, cambio de relaciones y el estrés de la paternidad, tu enfermera puede ofrecerte recursos de ayuda. Puedes encontrar útiles también los siguientes contactos.

Para apoyo o consejo en general, y lactancia materna:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London, W3 6NH.
Telephone 0208 992 8637

Para lactancia materna:

Association of Breastfeeding Mothers. PO Box 207, Bridgewater, Somerset, TA6 7YT. Telephone 0207 813 1481

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Telephone 0207 242 1278

Para depresión o estrés:

Association for Postnatal Illness, 25 Jerdan Place, London, SW6 1BE. Telephone 0207 386 0868

MAMA (Meet-a-mum Association), 26 Avenue Road, South Norwood, London, SE25 4DX. Telephone: 0208 771 5595

Ayuda telefónica anónima:

Parentline. Telephone 0808 800 2222. Helpline 9.00am-9.00pm Monday-Friday; 9.30am-5.00pm Saturday; 10.00am-3.00pm Sunday

Gemelos o partos múltiples:

The Multiple Births Foundation. Queen Charlotte's and Chelsea Hospital, Goldhawk Road, London, W6 OXG. Telephone 0208 383 3519

Twins and Multiple Births Association (TAMBA). Harnott House, Little Sutton, South Wirral, L66 1QQ. Telephone 0151 348 0020

Traducido por Ana Gonzalez Gonzales. Médico de familia. Madrid
[url original](http://www.jr2.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/healpona.html) <http://www.jr2.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/healpona.html>
